

الوقاية من كوفيد-19: الكمامات



لعرض هذا المستند بلغات مختلفة أو بتنسيق الويب، تفضل زيارة ph.lacounty.gov/masks

للاطلاع على أحدث إصدار من هذه الإرشادات، يُرجى نقر الرابط التالي: ph.lacounty.gov/masks

يلزم ارتداء الكمامات الآن داخل جميع الأماكن العامة في مقاطعة لوس أنجلوس. تطبق بعض الاستثناءات - راجع [أمر مسؤول الصحة المعدل والمعلومات](#) أدناه.

أهم النقاط

- زاد انتقال كوفيد-19 في المجتمع المحلي في مقاطعة لوس أنجلوس. سيستمر خطر التعرض لمرض كوفيد-19 والعدوى حتى تطعيم المزيد من الأشخاص. من المهم للجميع المساعدة في إبطاء انتشار الفيروس من خلال ارتداء الكمامات في الأماكن الداخلية/ المغلقة.
- يجب على كل شخص يبلغ من العمر عامين أو أكثر في مقاطعة لوس أنجلوس ارتداء كمامة في جميع الأماكن العامة الداخلية/ المغلقة وفي الفعاليات الضخمة في الهواء الطلق، بصرف النظر عن حالة التطعيم. نذكر أدناه تفاصيل المواقف الأخرى التي يجب فيها ارتداء الكمامات.
- إذا لم تكن محصنًا بالكامل، تظل الكمامة من أقوى أدواتك لحماية نفسك وغير المحصنين، لا سيما عندما تكون في مكان داخلي مغلق أو خارجي مزدحم.
- إذا كنت محصنًا بالكامل، يمنحك ارتداء كمامة في الأماكن الداخلية المغلقة حماية إضافية من الإصابة بالعدوى ويحمي الآخرين غير المحصنين. تواصل بيانات العالم الحقيقي إظهار أن المحصنين بالكامل يتمتعون بحماية جيدة من الأمراض الخطيرة والوفاة الناجمة عن كوفيد-19، بما في ذلك متحور دلتا. لكن يبدو أن عددًا قليلاً من المحصنين بالكامل قدصابوا بعدوى عديمة أو خفيفة الأعراض وقد ينقل العدوى للآخرين. لذا، حتى لو كنت محصنًا بالكامل، يجب عليك الآن ارتداء الكمامة في الأماكن الداخلية المغلقة.
- لكي تعمل الكمامات كما ينبغي، يجب أن تغطي أنفك وفمك تمامًا وتكون محكمة على جانبي وجهك وحول أنفك. يجب أن تكون كمامتك من طبقتين أو أكثر من مادة منسوجة بإحكام ويسهل التنفس من خلالها. نورد أدناه المزيد من التفاصيل، بما فيها معلومات عن [ارتداء كمامتين](#).

* لا يجب على الرضع والأطفال الذين تقل أعمارهم عن سنتين ارتداء الكمامة. يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و 8 سنوات ارتداء الكمامة فقط تحت إشراف الكبار. انظر من [لا يجب عليه ارتداء كمامة](#) [والاعتبارات الخاصة بشأن من لديهم صعوبات في التواصل أو إعاقات محددة](#) لمعرفة المزيد من الاستثناءات.

كيف يؤدي ارتداء الكمامة إلى إبطاء انتشار كوفيد-19

- [ينتشر كوفيد-19](#) عندما يخرج مع نفس المصاب قطيرات رذاذ وجزيئات صغيرة جدًا تحتوي على الفيروس فيستنشقها آخرون أو تهبط على عيونهم، أو أنوفهم، أو أفواههم.
- [احم الآخرين](#): يقلل ارتداء كمامة على فمك وأنفك من عدد القطيرات والجزيئات التنفسية التي تطلقها في الهواء عندما تتنفس أو تتحدث.
 - [احم نفسك](#): يقلل ارتداء كمامة على فمك وأنفك أيضًا من عدد القطيرات والجزيئات التنفسية من شخص آخر التي قد تدخل إلى أنفك، وفمك، ورئتيك.



قواعد وتوصيات ارتداء الكمامة

في مقاطعة لوس أنجلوس، لا بد أن يرتدي كل شخص يبلغ من العمر عامين فأكثر * كمامة في جميع الأماكن العامة الداخلية/ المغلقة، وأماكن الفعاليات، والتجمعات، والشركات/ الأعمال العامة والخاصة، وفي الفعاليات الضخمة في الهواء الطلق، بغض النظر عن حالة التطعيم، والاستمرار في ارتداء الكمامة في جميع مراكز النقل والترانزيت العامة، وفي جميع أماكن الرعاية الصحية، والمرافق الإصلاحية، وأماكن الاحتماء ومراكز التبريد، والمدارس ومرافق الرعاية النهارية.

لاحظ أنه في مكان العمل، يجب على الموظفين اتباع أكثر متطلبات الكمامات وقاية كما هو مذكور في المعايير المؤقتة الطارئة للوقاية من كوفيد-19 لشعبة السلامة والصحة المهنية في كاليفورنيا وأمر مسؤول الصحة في المقاطعة. قد يُعفى موظفون معينون من ارتداء الكمامة

في مواقف محددة بشرط وجود تدابير سلامة بديلة. راجع صفحة ويب [أمر مسؤول الصحة وأفضل الممارسات للأعمال/ الشركات](#) لمزيد من التفاصيل حول متطلبات أماكن العمل.

لا بد أن يرتدي الجميع * كمامة، بغض النظر عن حالة التطعيم:
<ul style="list-style-type: none"> • في جميع الأماكن العامة الداخلية/ المغلقة، وأماكن الفعاليات، والتجمعات، والشركات العامة والخاصة في مقاطعة لوس أنجلوس. • على متن الطائرات، والقطارات، والحافلات، والعبّارات، وسيارات الأجرة، وخلال مشاركة وسيلة نقل مع آخرين، وفي جميع أشكال وسائل النقل العام الأخرى. • في مراكز النقل مثل المطارات، ومحطات الحافلات، ومحطات القطار، والمراسي، والموانئ البحرية، أو الموانئ الأخرى، أو محطات مترو الأنفاق، أو أي منطقة أخرى توفر النقل. • في أماكن الرعاية الصحية (بما فيها مرافق الرعاية طويلة الأجل). • في المرافق الإصلاحية ومراكز الاحتجاز الحكومية والمحلية. • في الملاجئ ومراكز التبريد. • في الداخل في أي مرفق لخدمة الشباب (مثل مدارس الصفوف من الحضانة إلى المرحلة الثانوية، ورعاية الأطفال، والمخيمات النهارية، وما إلى ذلك). • في الفعاليات الضخمة في الهواء الطلق (التي يحضرها أكثر من 10.000 شخص، مثل الحفلات الموسيقية، والألعاب الرياضية، والعروض). • في أي مكان خارجي آخر حيث تكون هذه هي سياسة العمل أو المكان.
التوصيات:
<ul style="list-style-type: none"> • يوصى بشدة بارتداء كمامة في التجمعات الاجتماعية الداخلية الخاصة مع أشخاص من خارج أسرتك، ما لم يكن الجميع محصنين بالكامل. • يوصى بشدة بارتداء كمامة في الفعاليات الخارجية المزدحمة (الأصغر من الفعاليات الضخمة)، ولا سيما أثناء الوقوف في الطابور للدخول، أو الخروج، أو استخدام الحمام، أو شراء الطعام، أو المشروبات. • يوصى بشدة أن يرتدي الأطفال كمامات في الملاعب وفي الأماكن الخارجية الأخرى حيث يتجمعون إذا كان التباعد غير ممكن أو غير عملي. • إذا لم تتلق اللقاح الكامل، يوصى بشدة بارتداء كمامة في الأماكن الخارجية المزدحمة. • إذا كنت في مكان تكون فيه على اتصال وثيق مع آخرين ربما لم يتلقوا اللقاح الكامل، فكر في ارتداء مستوى أعلى من الحماية، مثل ارتداء كمامتين أو كمامة N95 بصمام تنفس، لا سيما إذا لم تكن قد تلقيت اللقاح الكامل وكنت في مكان داخلي أو خارجي مزدحم.

ملحوظة: يمكنك خلع كمامتك أثناء:

- الأكل أو الشرب ما دمت جالسًا أو واقفًا عند مكان معين مثل طاولة أو منضدة، أو مقعد بتذكرة، أي أنه يمكنك خلع كمامتك لفترة وجيزة عندما تأكل أو تشرب، ولكن يجب عليك معاودة ارتدائها بعد ذلك مباشرة. يجب عليك أيضًا ارتداء الكمامة عند انتظار تلقيك الخدمة، وبين مراحل تقديم الأطباق أو المشروبات، وأثناء الجلوس بعد الانتهاء من طعامك أو شربك.
- تواجدك بمفردك في غرفة أو مكتب منفصل.
- الاغتسال أو السباحة.
- أداء أو تلقي خدمات النظافة أو العناية الشخصية (مثل تنظيف الوجه أو الحلاقة) التي لا يمكن تقديمها دون إزالة الكمامة.

* يوجد من لا يجب عليهم ارتداء كمامة، مثل الأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين ومن يعانون من أمراض أو إعاقات محددة، ومن أخرجهم مقدم رعايتهم الطبية بعدم ارتداء كمامة. يجب أن يكون ارتداء الأطفال الذين يبلغون 2-8 سنوات للكمامة تحت إشراف شخص بالغ فقط. انظر من لا يجب عليه ارتداء الكمامة واعتبارات خاصة لمن يعانون من صعوبات في التواصل أو إعاقات محددة.

ما نوع الكمامة التي يجب أن ارتديها؟



توجد العديد من أنواع الكمامات يمكنك استعمالها للحماية من الإصابة بمرض كوفيد-19 وإبطاء انتشاره. اختر كمامة:

1. تتناسب بشكل مريح مع أنفك وذقنك ولا تترك فجوات كبيرة حول جانبي الوجه، و
2. من طبقتين أو أكثر من مواد منسوجة بإحكام أو غير منسوجة، و
3. تشعرك بالراحة خلال ارتداؤها.

شيء آخر يجب مراعاته عند اختيار الكمامة التي ترتديها هو مقدار الحماية التي تحتاجها. إذا تواجدت في مكان ينتشر فيه كوفيد-19 بسهولة أكبر، يجب عليك ارتداء كمامة لحمايتك، خاصة إذا لم تتلق اللقاح الكامل. تمنحك الكمامة مزيدًا من الحماية كلما كانت أكثر إحكامًا (محكمة على وجهك) وأكثر ترشيحًا للهواء.

تتضمن أمثلة الحصول على حماية أفضل:

- تحسين مدى ملائمة الكمامة والمرشحات عن طريق ارتداء كمامتين (على سبيل المثال، ارتداء كمامة قماشية فوق كمامة جراحية).
- استعمال كمامة N95 بصمام تنفس، طالما أنها محكمة على وجهك ويمكنك تحملها.

راجع إرشادات مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بشأن غير المحصنين - اختيار كمامة لمواقف مختلفة و صفحة الاستفادة المثلى من ارتداء الكمامة لإدارة الصحة العامة في كاليفورنيا.

أنواع الكمامات

الكمامات القماشية

- قابلة للغسل وإعادة الاستعمال.
- يجب أن تحتوي على طبقتين أو ثلاث على الأقل من القماش المنسوج بإحكام من خامة قابلة للغسل يسهل التنفس من خلالها، أو طبقتين مع جيب للمرشح.
- لمعرفة ما إذا كان القماش منسوجًا بإحكام، تحقق مما إذا كان يحجب الضوء عند وضعه على مصدر ضوء ساطع.
 - لمزيد من الحماية، يمكن ارتداء كمامة قماشية فوق كمامة جراحية (انظر ارتداء كمامتين).

الكمامات الجراحية

تسمى أيضًا كمامات الإجراءات الطبية، أو طب الأسنان، أو الاستعمال الواحد. تخضع بعض الكمامات الجراحية المخصصة للاستعمال الطبي للتنظيم من إدارة الغذاء والدواء.

- ابحث عن كمامة متعددة الطبقات مصنوعة من مواد غير منسوجة وسلك أنفي.
- اعلم أنه توجد كمامات جراحية قد تبدو مثل كمامات الإجراءات الطبية الحقيقية أو الكمامات الجراحية، ولكنها قد لا تؤدي هذا الغرض.
 - نصيحة: إحدى العلامات التي تدل على أن الكمامة ليست كمامة جراحية حقيقية هو إذا وضعت قطرة ماء عليها (الجانب الأمامي من الكمامة) تمتصها الكمامة بدلاً من بقائها على سطحها.
 - تخلص من الكمامة إذا كانت مبللة أو متسخة أو بعد يوم من الاستعمال، أيهما أقرب.
 - لمزيد من الحماية، يمكن ارتداء كمامة جراحية تحت كمامة قماشية (انظر ارتداء كمامتين).

كمامات N95 وKN95 بصمام تنفس

هذان نوعان من الكمامات بهما صمام تنفس للاستعمال الواحد مصممتان لترشيح ما لا يقل عن 95% من الجزيئات المحمولة جواً. يوصى باستخدام كمامات N95 بصمام التنفس المعتمدة من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية عن كمامات KN95s.

- **كمامات N95 بصمام تنفس** تخضع لتنظيم هيئة الغذاء والدواء (إذا جرى تسويقها للأغراض الطبية) والمعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية التابع لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. في وقت مبكر من الجائحة، خصصت كمامات N95s هذه للعاملين في مجال الرعاية الصحية، ولكن الآن يوجد



ما يكفي للجمهور لاستعمالها أيضًا. تتطلب شعبة السلامة والصحة المهنية في كاليفورنيا إخضاع العمال الذين يرتدون كمامات N95 "اختبار ملائمة" لإيجاد الطراز، والأسلوب، والحجم المناسب لكل منهم. انظر [كمامات N95 بصمام تنفس لهيئة الدواء والغذاء](#) لمزيد من المعلومات.

• **كمامات KN95 بصمام تنفس** تصنع في الصين وتشبه N95s ولكنها مصنوعة لتفي بالمعايير الصينية. لا تخضع KN95s لتنظيم المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية وقد لا ترشح الهواء بالكفاءة ذاتها. اعلم أن حوالي 60٪ من KN95s المباعة في الولايات المتحدة مزيفة.

تحميك كمامات N95 وKN95 بصمام تنفس المحكمة على وجهك وأنفك جيدًا بشكل أفضل من الكمامة القماشية بمفردها أو الكمامة الجراحية. قد تكون أقل راحة لأنها ترشح بشكل أفضل. اعلم أن هناك العديد من كمامات N95 وKN95 بصمام تنفس (مزيفة).

- توفر كمامات N95 / KN95 الحماية الكاملة فقط إذا كانت محكمة على وجهك:
 - ابحث عن الحجم، والشكل، والطراز المناسب. توفر أجهزة التنفس ذات الأشرطة التي تدور حول مؤخرة الرأس إحكامًا أفضل من تلك التي تحتوي على حلقات الأذن.
 - افحص مدى الاحكام في كل مرة تضع الكمامة (تتضمن كمامة N95 بصمام تنفس المعتمدة من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية تعليمات حول كيفية إجراء فحص مدى الأحكام).
 - لا ينصح باستعمال كمامات N95 / KN95 لمن لديهم شعر وجه كثيف أو للأطفال الصغار لأنها لا تكون محكمة عليهم.
 - يجب على من يعانون من صعوبات في التنفس مراجعة الطبيب قبل ارتداء جهاز كمامة بصمام تنفس.
 - لا ترتدي N95 / KN95 مع كمامة أخرى (أي لا ترتدي كمامة مزدوجة معها).
 - صممت كمامات N95 / KN95s للاستعمال الواحد. يجب التخلص منها بمجرد أن تصبح مبللة أو متسخة أو بعد يوم من الاستعمال، أيهما أقرب.
 - احذر [الكمامات بصمام تنفس \(المزيفة\)](#) لأنها قد لا توفر الحماية الموعودة.
 - نصائح المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية [لعلامات التحذير بشأن المواقع الإلكترونية التي تباع منتجات مزيفة](#) و [علامات قياسية أو اعتماد مزيفة](#) (تتضمن صورًا مفيدة).
 - [العوامل التي يجب مراعاتها عند التخطيط لشراء كمامات بصمام تنفس من دولة أخرى](#) الصادرة عن مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها.

لا تستخدم الكمامات:

- المصنوعة من أقمشة منسوجة بارتداء.
- المصنوعة من قماش يصعب التنفس من خلاله، مثل الفينيل، أو الجلد، أو البلاستيك.
- تحتوي على صمامات، أو فتحات، أو فجوات.
 - الاستثناء: تنص مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها على أنه يمكن استخدام كمامات N95 بجهاز تنفس المعتمدة من المعهد الوطني للسلامة والصحة المهنية مع صمام زفير.
- لا ينصح باستعمال العصابات والأوشحة (إلا إذا كنت ترتدي كمامة تحتها).

راجع [أنواع الكمامات المعتمدة من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها](#) لمزيد من المعلومات.

نصائح! يستحسن أن يكون لديك أكثر من كمامة في متناولك بحيث يمكن استبدال الكمامة المتسخة بسهولة بأخرى نظيفة. عندما تكون بالخارج، احمل كمامة احتياطية ومعقمًا لليدين. إذا أصبحت كمامتك رطبة أو مبللة، استبدلها بأخرى نظيفة وجافة.

كيف ترتدي الكمامة بشكل صحيح

- للحصول على أفضل حماية من كمامتك، تأكد من أنها محكمة. من المهم أن يتوفر الآتي في أي نوع من الكمامات تستخدمها:
 - تغطي أنفك وفمك بالكامل.
 - محكمة بشكل مريح على أنفك، وجانبي وجهك، وذقنك ولا تترك فجوة.



طرق لجعل كمامتك القماشية أو الجراحية ملائمة بشكل أفضل

- بالنسبة للأطفال، استخدم كمامة أصغر تناسبهم جيداً.
- ارتد كمامة بسلك أنفي. يفيد هذا بشكل خاص إذا كنت ترتدي نظارة.
- اربط حلقات الأذن بالقرب من حافة الكمامة واثني المادة الزائدة بحيث لا توجد فجوة. شاهد الفيديو.
- استخدم كمامة مناسبة أو دعامة - يتم ارتداء هذه الأجهزة فوق الكمامة القماشية أو كمامة الاستعمال الواحد لتقليل التسرب حول الحواف.

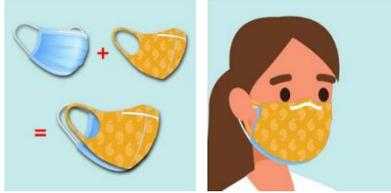
قد تجعل أنواع معينة من شعر الوجه، مثل اللحي، ارتداء الكمامة أمرًا صعبًا. يمكن لذوي اللحي تقليصها واستعمال مثبت/ دعامة كمامة أو كمامة مزدوجة.

نصائح للتحقق من مدى ملائمة كمامتك

- تحقق من عدم وجود فجوات عن طريق وضع يديك حول الحواف الخارجية للكمامة وتحسس أي تسرب للهواء. تأكد من عدم تدفق الهواء من المنطقة القريبة من عينيك أو من جانبي الكمامة.
- إذا كانت الكمامة مناسبة بشكل جيد، ستشعر بهواء دافئ يأتي من مقدمة الكمامة وقد تتمكن من رؤية مادة الكمامة تتحرك للداخل والخارج مع كل نفس.
- تأكد أنه لا يزال بإمكانك التنفس بشكل مريح وأنها لا تعيق رؤيتك.
- إذا كان عليك تعديل الكمامة باستمرار، فقد لا تظل ملائمة بشكل صحيح. ضع في اعتبارك تجربة أنواع أو أحجام مختلفة من الكمامات.

ارتداء كمامتين أو "كمامة مزدوجة"

تعني "ارتداء كمامتين" ارتداء كمامة قماشية فوق كمامة جراحية بما يجعل الكمامة الجراحية تتلاءم بشكل أفضل وتضيف طبقة (طبقات) إضافية من الحماية.



ملحوظة مهمة:

- لا يصلح ارتداء كمامتين جراحيتين لأنهما تكونان مرتختين للغاية.
- يجب عدم ارتداء كمامات N95 بصمام تنفس (مثل كمامات N95 أو KN95) مع كمامة ثانية.
- إذا حاولت ارتداء كمامة مزدوجة أو طرفًا أخرى لتحسين ملائمة الكمامة، تأكد أنه لا يزال بإمكانك التنفس بشكل مريح، وأنها لا تعيق رؤيتك. اختبرها في المنزل أولاً.

انظر تحسين ملائمة كمامتك وترشيحها لتقليل انتشار كوفيد-19 الصادر عن مركز مكافحة الأمراض والوقاية منها لمزيد من المعلومات.

كيف ترتدي كمامتك وتخلعها

كيف ترتدي كمامتك

- **نظف يديك** قبل ارتداء الكمامة.
- تأكد أنها تتلاءم بشكل صحيح (انظر أعلاه).
- تأكد أنك تستطيع التنفس بشكل مريح.
- بمجرد ارتداء الكمامة عند تواجدك بالقرب من الآخرين، حاول تجنب لمس الكمامة. إذا لمست أي جزء من الكمامة بخلاف حلقات/أربطة الأذن، يجب عليك تنظيف يديك بالماء والصابون أو معقم اليدين.

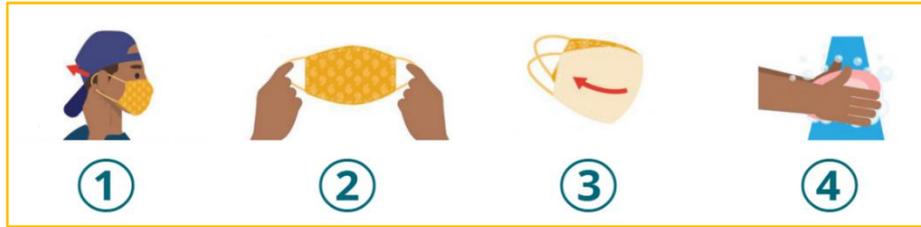
كيف تخلع كمامتك

- أزل الكمامة بفك حلقات أو أربطة الأذن. لا تلمس الجزء الخارجي من الكمامة حيث يعتبر ملوثاً حتى تغسله.
 - الكمامات ذات حلقات الأذن: أمسك حلقتي الأذن وارفع الكمامة وأزلها.
 - الكمامات ذات الأربطة: فك الشريط السفلي أولاً، ثم فك الشريط العلوي واسحب الكمامة بعيداً عنك.

- الكمامة القماشية - ضعها في كيس أو صندوق ملابس الغسيل.
- الكمامة الجراحية أو بصمام تنفس (مثل كمامات N95 أو KN95) - تخلص منها بمجرد أن تصبح مبللة أو متسخة بشكل واضح أو بعد يوم من ارتدائها (أيهما يحدث أولاً).
- نظف يديك.

إزالة كمامتك بشكل مؤقت (على سبيل المثال، لتناول الطعام أو الشرب)

- أزل كمامتك (على النحو الوارد أعلاه).
- اطوها من المنتصف بحيث تتلامس الزوايا الخارجية.
- ضعها في كيس نظيف وجاف.
- عندما تعيد ارتدائها، اتبع التعليمات المذكورة أعلاه وتأكد أن الجانب نفسه يواجه الخارج.



العناية بكمامتك

الكمامات القماشية

- ضع الكمامة المبللة أو المتسخة بشكل واضح في كيس بلاستيكي محكم الغلق حتى تغسلها. اغسلها في أسرع وقت ممكن لمنع تكون العفن أو الفطريات.
- ضع كمامات الوجه القماشية الجافة في كيس أو صندوق حتى غسلها.
- اغسل كمامتك بعد كل استعمال.
 - اغسلها حسب ملصق القماش. يمكنك غسل الكمامات في الغسالة مع غسيلك المعتاد باستعمال منظف الغسيل العادي.
 - في حالة الغسل باليد، اغسلها بماءٍ دافئٍ من الصنبور باستخدام منظف أو صابون غسيل ثم اشطفها بالماء.
- جفف كمامة وجهك تمامًا إما في مجفف أو عن طريق التجفيف بالهواء.

كمامات الاستعمال الواحد والكمامات بصمام تنفس (كمامات N95 و KN95)

تخلص من الكمامة بمجرد أن تصبح مبللة أو متسخة بشكل واضح أو بعد يوم من ارتدائها (أيهما أقرب).

من الذي لا يجب عليه ارتداء الكمامة

لا يجب على التالي ذكرهم ارتداء كمامة:

- الأطفال دون سن الثانية. يمكن لمعظم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و8 سنوات ارتداء كمامة بأمان تحت إشراف الكبار.
- من لا يستطيعون ارتداء الكمامة بأمان، مثل شخص فاقد للوعي أو عاجز أو غير قادر على إزالة الكمامة دون مساعدة.
- العمال في الحالات التي قد تتسبب فيها الكمامة في خطر على الصحة، أو السلامة، أو واجب العمل على النحو الذي يحدده [تقييم المخاطر في مكان العمل](#).
- أي شخص وجهه مقدم رعايته الطبية بعدم ارتداء كمامة. إذا كانت وظيفته تنطوي على اتصال منتظم مع الآخرين، يجب عليه ارتداء بديل غير مقيد، مثل واقي وجهه مع حاجز مناسب حتى تحت الذقن (انظر [واقبات الوجه](#))، طالما أن حالتهم الطبية تسمح بذلك.

ملحوظة مهمة: الحالات الطبية الأساسية

يمكن لمعظم من يعانون من حالات طبية أساسية - بمن فيهم المصابين بالربو - ارتداء كمامة ويجب عليهم ذلك ما لم يطلب منهم الطبيب عدم ارتدائها. لا يقلل ارتداء الكمامة من إمداد الشخص بالأكسجين أو يتسبب في تراكم ثاني أكسيد الكربون. إذا كنت أنت أو أي شخص تهتم به يعاني من حالة صحية كامنة ولديك مخاوف بشأن ارتداء الكمامة، تحدث إلى طبيبك ليناقد معك الفوائد والمخاطر المحتملة.

اعتبارات خاصة لمن يعانون من صعوبات في التواصل أو إعاقات محددة



الكمامات الشفافة أو القماشية ذات اللوح البلاستيكي الشفاف نوع كمامات بديل لمن يتفاعلون مع:

- الصم أو ضعف السمع.
- الأطفال أو الطلاب اللذين يتعلمون القراءة.
- من يتعلمون لغة جديدة.
- ذوي الإعاقات.

تجعل هذه الكمامات التواصل أسهل ويمكن صنعها في المنزل أو شراؤها من المتجر. اتبع المعلومات الواردة على الرابط [كيفية ارتداء الكمامة بشكل صحيح](#) للتأكد من ملاءمتها جيدًا.

قد يمثل الاستعمال المناسب والمتسق للكمامات تحديًا لبعض الأطفال ومن يعانون من إعاقات محددة في مختلف الأعمار، بما في ذلك الاضطرابات المعرفية، والفكرية، والتنموية، والحسية، والسلوكية. إذا كنت ترعى أطفالًا وأشخاصًا يعانون من إعاقات محددة، اطلب من طبيبك المشورة بشأن ارتداء الكمامة.

واقيات الوجه

واقى الوجه حاجز شفاف يغطي الوجه وعادة ما يكون مفتوحًا من الجانبين والأسفل. غالبًا ما يرتدي العاملون في مجال الرعاية الصحية واقيات الوجه بالإضافة إلى الكمامات الطبية لحماية أعينهم من البقع ورذاذ سوائل الجسم.

لا يمكن استعمال واقى الوجه وحده بدلاً من الكمامة.

واقيات الوجه بحواجز

على الرغم من أنه قد لا يعمل بشكل جيد مثل الكمامات لمنع انتشار كوفيد-19، إلا أنه يمكن لمن لا يستطيع ارتداء الكمامة بسبب إعاقة أو حالة طبية استعمال واقى الوجه مع حاجز مثبت على الحافة السفلية إما حتى تحت الذقن أو داخل القميص أو الياقة. لمزيد من المعلومات حول واقيات الوجه بالإضافة إلى الحاجز ومعها صورة فوتوغرافية، راجع [الأسئلة الشائعة عن واقى الوجه](#) الصادرة عن إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا.

لا تضع واقياً بلاستيكيًا للوجه للأطفال حديثي الولادة أو الرضع.

معلومات إضافية

[الاستفادة المثلى من ارتداء الكمامة](#) من إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا.

من مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها:

- [دليلك للكمامات](#)
- [أنواع الكمامات](#)
- [تحسين ملاءمة وترشيح كمامتك لتقليل انتشار كوفيد-19](#)
- [اعتبارات ارتداء الكمامات](#)